

AMALAN TERBAIK DALAM SUJUD

Oleh: Taryudi, Lc., M.Ag.

1. Sungguh-sungguh berdoa ketika sujud. Ini pesan Nabi saw sebelum beliau wafat. Agar umat Islam benar-benar memanfaatkan waktu sujud untuk berdoa. Bahkan, Nabi saw melarang umatnya membaca Al-Quran saat rukuk dan sujud.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ كَشَفَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ السِّتَارَةَ وَالنَّاسُ صُفُوفٌ خَلْفَ أَبِي بَكْرٍ فَقَالَ : ((أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ لَمْ يَبْقَ مِنْ مُبَشِّرَاتِ التُّبُوعَةِ إِلَّا الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ يَرَاهَا الْمُسْلِمُ أَوْ تَرَى لَهُ أَلَا وَإِنِّي نُهِيتُ أَنْ أَقْرَأَ الْقُرْآنَ رَاكِعًا أَوْ سَاجِدًا فَأَمَّا الرُّكُوعُ فَعِظْمُوهُ فِيهِ الرَّبُّ عَزَّ وَجَلَّ وَأَمَّا السُّجُودُ فَاجْتَهِدُوا فِي الدُّعَاءِ فَقَمِنُ أَنْ يُسْتَجَابَ لَكُمْ)).

Artinya: Dari [Ibnu Abbas] dia berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam membuka tirai penutup, sedangkan manusia bershaf-shaf di belakang Abu Bakar, maka beliau bersabda, 'Wahai manusia, tidak tersisa dari pemberi kabar kenabian melainkan mimpi yang baik yang dilihat oleh seorang muslim atau diperlihatkan kepadanya. Ketahuilah, aku dilarang untuk membaca Al-Qur'an dalam keadaan rukuk atau sujud. Adapun rukuk maka agungkanlah Rabb azza wa jalla, sedangkan sujud, maka berusaha bersungguh-sungguh dalam doa, sehingga layak dikabulkan untukmu." (HR Muslim No 738).

Menurut Imam al-Khithabi, larangan baca ayat Al-Quran dalam rukuk dan sujud sebab di saat itulah seorang hamba sedang berada pada puncak penghinaan diri (*ghayah at-dzulli*) dan puncak ketundukan (*ghayah al-khudhu*) kepada Allah. Maka amalan terbaik ketika itu adalah berdoa. Dalam bentuk dzikir atau tasbih.

2. Sungguh-sungguh merasa diri hina dan tunduk di hamparan kekuasaan Ilahi. Ada kisah dari Imam Thawus, ulama Tabi'in tentang doa rukuk dan sujudnya Imam Ali Zainal Abidin, cicit Baginda Nabi saw dalam riwayat berikut ini:

عَنْ طَاوُوسٍ قَالَ: إِنِّي لَفِي الْحَجَرِ ذَاتَ لَيْلَةٍ إِذْ دَخَلَ عَلَيَّ بَنُ الْحُسَيْنِ فَقُلْتُ: رَجُلٌ صَالِحٌ مِنْ أَهْلِ بَيْتِ الْحَيْرِ لَأَسْتَمِعَنَّ إِلَى دُعَائِهِ اللَّيْلَةَ فَصَلَّى ثُمَّ سَجَدَ فَأَصَغَيْتُ بِسْمِعِي إِلَيْهِ فَسَمِعْتُهُ يَقُولُ فِي سُجُودِهِ: عَبِيدُكَ بِفَنَائِكَ، مِسْكِينُكَ بِفَنَائِكَ، فَقِيرُكَ بِفَنَائِكَ، سَائِلُكَ بِفَنَائِكَ " قَالَ طَاوُوسٌ: فَحَفِظْتُهُنَّ فَمَا دَعَوْتُ بِهِنَّ فِي كَرْبٍ إِلَّا

فُرِجَ عَنِّي

Artinya: Dari Thawus, ia berkata: "Pada suatu malam, aku berada di Hijr Ismail. Lalu Ali bin Al-Husain (Zainul Abidin) masuk ke dalamnya. Aku berkata dalam hati, 'Dia adalah seorang lelaki saleh dari Ahlul Bait yang penuh dengan kebaikan. Aku ingin mendengar doa yang akan ia panjatkan malam ini.' Kemudian ia salat dan bersujud. Aku mendekatkan pendengaranku kepadanya, lalu aku mendengarnya berkata dalam sujudnya: '**Ubaiduka bifinaika, Miskinuka bifina'ika, Faqiruka bifina'ika, Sa'iluka bifina'ika.** (Hamba-Mu yang kecil ini ada di halaman-Mu, yang miskin kepada-Mu ini ada di halaman-Mu, yang fakir kepada-Mu ini ada di halaman-Mu, dan yang minta kepada-Mu kepada-Mu ini ada di halaman-Mu). Imam Thawus berkata: "Aku menghafalnya, dan tidak pernah aku berdoa dengan doa tersebut dalam kesulitan, kecuali kesulitanku itu terangkat. (HR Ibnu Abi ad-Dunya). Riwayat ini lemah. Ada dalam Kitab *al-Faraj min al-Syiddah* karya Ibnu Abid ad-Dunya hlm. 67. Meski lemah, isi doanya baik dan bisa diamalkan.